Écoles en santé
en mouvement

Boîte à outils pour la récréation

Une parfaite occasion

en *mouvement*
L'activité physique, c'est bon pour la vie!

Manitoba

Table des matières

Manitoba *en mouvement* 3
Écoles en santé *en mouvement* 4
Préface 7
Le besoin 9
- Activité physique 9
- Savoir-faire physique et habiletés motrices fondamentales 10
- Obésité des enfants 10
- Espérance de vie des enfants 11

Qu'est-ce que la récréation peut apporter aux enfants? 12
- Habiletés sociales 12
- Habiletés intellectuelles 12
- Habiletés émotionnelles 12
- Habiletés physiques 12

La récréation, qu'est-ce que c'est? 13
- Récréation et activité physique quotidienne 14
- Récréation et savoir-faire physique 14

Ce que la récréation n'est pas 15
- *Exemple de politique préconisant d'autres mesures que la suppression de la récréation* 15
- La structure de jeux 15

La récréation au Manitoba 16
- Météo et récréation 16
- Inversement du dîner et de la récréation 17

Que dit la recherche? 18
- Récréation au Manitoba 18
- Niveaux d'activité des filles et des garçons 20
- Enfant actif 20

Recherche sur la récréation 21
Tirer le plus grand profit de la récréation 29
- Directeur général 29
- Directeur d'école 29
- Enseignant 30
- Enseignant d'EP 30
- Concierge 30

Parent 31
Conseil consultatif de parents 31
Manitoba Association of Parent Councils 32
Manitoba Physical Education Teachers Association et Manitoba Physical Education Teachers Supervisors 32
Supervision et leadership 33
Blessures musculosquelettiques 33
Parents bénévoles 33
Enseignants 34
Enseignants d'EP 34
Animateurs de loisirs 34
Plan de récréation 35
Plan annuel 35
Plan journalier 36
Récréation à l'intérieur 36
Transformer le couloir en milieu enrichi 38
Plan d'activités pour la récréation 38
Bilan de fin d'année 39
Configuration de la récréation 40
Jeux de récréation 40
Ressources pour jeux et activités de récréation 41
Aménagement du lieu de récréation 42
Équipement mobile 42
Lignes et marques 43
Terrains 43
Podomètres à la récréation 44
Quelles classes peuvent utiliser des podomètres? 44
Comment utiliser un podomètre à la récréation? 44
Défis du podomètre 45
Introduction à la récréation 46
Lettre aux parents 48

Manitoba *en mouvement*

En mouvement est une stratégie provinciale qui vise à aider tous les Manitobains et Manitobaines à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne pour être en bonne santé et s'amuser. L'objectif est d'augmenter le niveau d'activité physique de chacun et de chacune pour que l'ensemble de la population manitobaine soit en meilleure santé.

La plupart d'entre nous reconnaissons déjà qu'il est important de mener une vie active. Faire de l'activité physique augmente le niveau d'énergie, réduit le stress, renforce le coeur et les poumons, et nous aide à atteindre et à maintenir un poids santé. Il en résulte une meilleure qualité de vie pour les personnes de tous âges.

Et pourtant, moins de la moitié de la population de la province fait suffisamment d'exercice pour profiter de ces bienfaits sur la santé. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une motivation pour nous mettre « en mouvement » et inciter les autres à le faire. C'est pour cette raison que le gouvernement provincial collabore avec des partenaires communautaires dans les domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation afin d'accroître le niveau d'activité physique et de réduire les obstacles à l'activité physique.

Dans le cadre de la stratégie ***En mouvement***, les activités sont axées sur les familles, les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées dans une variété de contextes, y compris à la maison, dans la communauté, à l'école et au travail. Les écoles, les lieux de travail et les collectivités peuvent obtenir de l'aide pour élaborer des plans d'action et se mettre « en mouvement ».

Écoles en santé *en mouvement*

Écoles en santé et Manitoba ***en mouvement*** se sont associés pour offrir des Écoles en santé ***en mouvement***. Inciter les écoles à se mettre ***en mouvement*** est une façon de promouvoir l'activité physique auprès des enfants et des adolescents.

Au sujet des Écoles en santé

Écoles en santé est l'initiative provinciale de santé dans les écoles du Manitoba qui vise à promouvoir la santé physique, émotionnelle et sociale des communautés scolaires. Cette initiative reconnaît qu'une bonne santé est importante pour apprendre et que les écoles peuvent avoir une influence positive sur la santé des enfants, des adolescents et des familles. Avec les divisions scolaires, les écoles et les partenaires communautaires, elle vise des résultats positifs pour tous les élèves en matière de santé et d'éducation. Elle met l'accent sur six domaines prioritaires en santé dans le contexte de la communauté scolaire :

- l'activité physique;
- une saine alimentation;
- la sécurité et la prévention des blessures;
- la consommation d'alcool et de drogues, et la toxicomanie;
- la santé sexuelle et génésique;
- la promotion de la santé mentale.

Pour en savoir plus sur les Écoles en santé, consultez :
www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html

Au sujet des Écoles en santé *en mouvement*

Une École en santé ***en mouvement*** valorise les bienfaits de l'activité physique et veille à en faire une priorité visible dans sa vie quotidienne. Elle s'engage à essayer d'atteindre l'objectif de 30 minutes d'activité physique par jour et par élève. Elle y parvient au moyen d'une combinaison quelconque d'éducation physique, de pauses d'activité physique, de programmes d'activité physique, d'activités sportives internes et d'activités spéciales. En inscrivant votre école, vous vous engagez à essayer d'atteindre cet objectif.

Pourquoi faire la promotion de l'activité physique à l'école?

Les écoles sont parfaitement placées pour avoir une influence positive sur la santé des enfants, des adolescents et des familles. De plus, un nombre croissant de travaux de recherche menés au Canada et partout dans le monde indique que les enfants et les adolescents qui pratiquent une activité physique régulière améliorent leurs résultats scolaires. Quand on fait la promotion de l'activité physique à l'école, tout le monde y gagne. Les enfants et les adolescents ont besoin d'une activité physique quotidienne pour une croissance et un développement sains. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que les enfants et les adolescents fassent chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Cependant, les recherches montrent que seulement 9% des garçons et 4% des filles y parviennent.

Avantages d'être une École en santé *en mouvement*

L'activité physique comporte de nombreux avantages et touche tous les aspects de la croissance et du développement des enfants. Pratiquée régulièrement, elle constitue une part importante de la vie quotidienne de chaque enfant.

Les écoles qui favorisent l'activité physique contribuent non seulement à la santé et au bien-être de leurs élèves mais elles encouragent et soutiennent aussi le bien-être de leurs employés et de leur communauté. Il est important d'informer, d'encourager et de motiver les enfants pour qu'ils fassent régulièrement de l'activité physique. Les enfants continuent de profiter des bienfaits de l'activité physique une fois adultes et les comportement positifs des enfants actifs peuvent aussi se maintenir à l'âge adulte. Pour les enfants, faire de l'activité physique régulièrement :

- améliore le rendement scolaire. Les compétences de base en salle de classe, y compris l'arithmétique, la lecture, la mémorisation et la catégorisation s'améliorent si les enfants font suffisamment d'activité physique.
- est bénéfique d'un point de vue psychologique, en améliorant l'estime de soi quel que soit le poids de l'enfant.
- améliore la santé osseuse, ce qui réduit le risque d'ostéoporose plus tard. Les exercices quotidiens de port de poids (ou de résistance), même s'ils ne durent pas longtemps pendant l'adolescence, sont essentiels pour favoriser le développement des os, ce qui a un effet sur la santé osseuse tout au long de la vie.
- a un effet positif sur le comportement et contribue à un style de vie sain. Chez les jeunes, une bonne condition physique est associée à une baisse du tabagisme et de la consommation d'alcool, et à des habitudes alimentaires plus saines.
- entraîne une réduction de la graisse corporelle.

Communiquez avec nous

Pour en savoir plus sur les Écoles en santé ***en mouvement*** :

Composez le 204-945-3648 à Winnipeg; sans frais
le 1-866-788-3648; ou consultez
www.manitobainmotion.ca/schools.

Préface

La récréation est un aspect très important et même essentiel de la journée d'école. Dans certains endroits d'Amérique du Nord, on constate une diminution du temps consacré à la récréation et même l'élimination de la récréation par punition. Les travaux de recherche montrent pourtant que la récréation est importante pour les enfants, car elle contribue à une attention soutenue au travail – ce qui améliore l'apprentissage, diminue le nombre d'incidents, renforce les interactions sociales et donne du temps pour améliorer la condition et le savoir-faire physiques grâce à l'activité physique.

Avant tout, la récréation est une période de jeu. Elle permet aux enfants de sortir de la structure de la salle de classe et du monde dans lequel ils vivent. Il est vital de préserver la période de jeu que représente la récréation. Il existe des façons d'exploiter cette merveilleuse occasion de répondre aux besoins pressants par un travail approprié de planification et d'enrichissement. Rappelez-vous que la récréation n'est qu'un morceau du casse-tête et non pas la seule et unique solution permettant de garantir la santé de nos enfants. Rappelez-vous aussi que la récréation est la classe préférée des élèves.

Dans une année, un enfant passe plus de la moitié du temps à l'école. Au Manitoba, un élève (de la maternelle à la 5e année) accumule 715 heures de cours dans diverses matières et, sur toute la durée de l'année scolaire, 130 heures sont consacrées à la récréation. On peut dire que la récréation n'est pas quelque chose qui se produit par hasard. Il faut donc l'envisager dans un but précis.

Une récréation de qualité permet à l'enfant de s'épanouir. Elle sous-entend une supervision de qualité assurée par des adultes qualifiés et bienveillants, de l'équipement mobile approprié, un terrain bien entretenu avec des lignes et des marques, ainsi qu'un plan de récréation pour toute l'année. La présente boîte à outils est conçue pour aider les adultes bienveillants à faire en sorte que chaque enfant tire le plus grand profit de cette période. L'enrichissement de la récréation est une opération communautaire qui exige une organisation bien orchestrée et la participation de tout le monde aux activités. Il ne s'agit pas de l'envisager après coup.

Vous voulez vous lancer? Passez à la section intitulée Introduction à la récréation.

Le besoin

Activité physique

On a mesuré l'activité physique avec des accéléromètres pour évaluer la quantité réelle d'activité physique de nos enfants et non pas le niveau d'activité perçu par autoévaluation. Les études (une aux É.-U. et une au Canada) révèlent que moins de la moitié des enfants de 11 ans et moins respectent les lignes directrices minimales, c'est-à-dire 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou plus, et que cela tombe à moins de 10 pour cent chez les enfants de plus de 12 ans.

Il est aussi évident que les garçons sont plus actifs que les filles à la préadolescence. Le Tableau 1 montre la différence entre les niveaux d'activité physique modérée et vigoureuse parmi les jeunes enfants (de 5e et 6e années).

Sans activité physique, il est impossible de développer :

- une bonne santé cardiovasculaire;
- une bonne qualité osseuse;
- une bonne force musculaire et de l'endurance;
- de bonnes habiletés motrices.

La récréation est une parfaite occasion pour contribuer à ces éléments essentiels du sain développement des enfants. C'est un intervalle de temps qui, avec l'enrichissement approprié, permet d'accroître les niveaux d'activité physique.

	Garçons	Filles
Taille (cm)	136,7 (7,8)	136,1 (7,7)
Masse (kg)	33,8 (9,1)	35,3 (10,3)
Graisse corporelle (%)	19,2 (8,0)*	23,5 (7,4)
Indice de masse corporelle (IMC) (kg/m^2)	17,9 (3,6)*	19,1 (4,5)
Activité physique modérée (APM) (min/j)	33,3 (20,0)*	24,5 (17,0)
Activité physique vigoureuse (APV) (min./j)	8,7 (9,4)*	4,9 (5,6)

Nota : *indique les différences statistiques entre garçons et filles

Tableau 1. Comparaison, entre les garçons et les filles de 5e et 6e années, de la composition corporelle (IMC), du pourcentage de graisse (GC) calculé après mesure des plis cutanés et de l'activité physique (APM – activité physique modérée, APV – activité physique vigoureuse) mesurée à l'aide d'un accéléromètre.

Savoir-faire physique et habiletés motrices fondamentales

Les enfants ne répondent pas aux attentes prévues par les programmes d'études en ce qui concerne le développement des habiletés motrices fondamentales, même des habiletés de base comme courir, lancer et frapper du pied. À partir de la 4e année, on constate un écart chez les filles en ce qui concerne le développement des habiletés des membres supérieurs. L'activité physique pendant la récréation permet d'essayer de nouvelles habiletés motrices et de les pratiquer dans un contexte de jeu. Ainsi, la récréation s'ajoute à l'enseignement de l'éducation physique (EP). Le jeu naturel ou spontané et les activités peu structurées dans le cadre d'une récréation enrichie vont favoriser le développement des habiletés motrices de nos enfants. L'acquisition de compétences en habiletés motrices fondamentales permet de participer aux activités récréatives et sportives. Elle est également essentielle pour exécuter les activités de la vie quotidienne en toute sécurité.

Obésité des enfants

Selon Statistique Canada, le pourcentage d'enfants obèses est passé de 1,85 pour cent en 1981 à 9,55 pour cent en 1996 et a continué d'augmenter en atteignant 11,7 pour cent en 2009[1]. Le pourcentage d'enfants obèses et d'enfants ayant de l'embonpoint était de 31,5 en 2009.[1] L'enfant obèse reste généralement obèse à l'âge adulte. D'ailleurs, le pourcentage des adultes obèses et des adultes qui ont de l'embonpoint dépasse maintenant 65 pour cent de notre population.[2] Pour être en bonne santé, les enfants doivent faire suffisamment d'activité physique tous les jours et avoir une bonne alimentation. La récréation est une occasion d'accroître l'activité physique des enfants et donc de contribuer à leur bonne santé.

1. www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2012003/article/11706/tbl/tbl1-fra.htm
2. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2012001/article/11708-fra.htm

Espérance de vie des enfants

Chaque année, la Banque mondiale et Statistique Canada calculent l'espérance de vie des enfants. Voici un schéma de l'espérance de vie des enfants canadiens qui, pour la première fois depuis 1961, a baissé de façon significative en 2009 et 2010 sur le plan statistique. Cela est vraisemblablement dû à un comportement sédentaire et à une surconsommation alimentaire. Cette baisse sans précédent illustre combien il est pressant d'améliorer la santé de nos enfants.

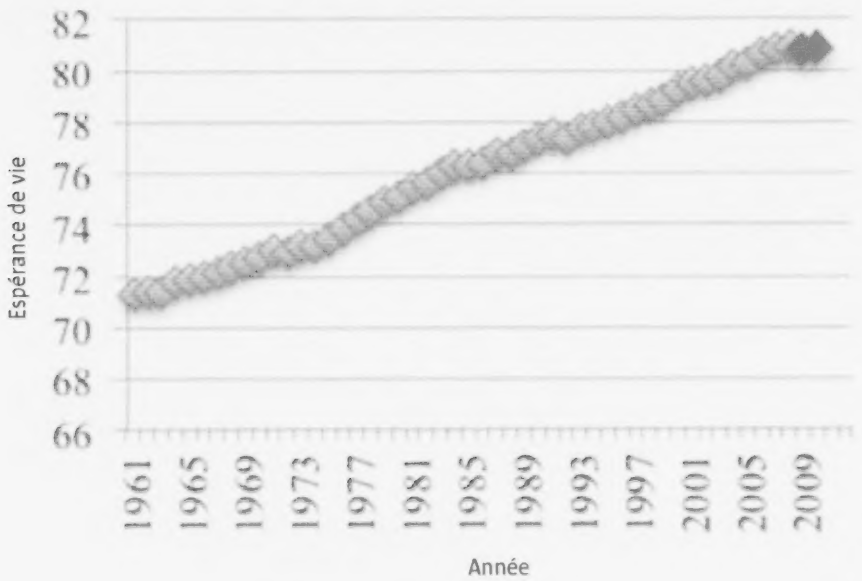


Figure 1. Espérance de vie des enfants canadiens (Banque mondiale, 2013). Une baisse a commencé à se produire en 2009 (tests t, avec un écart-type de 2 pour les valeurs p en 2009 et 2010).

Qu'est-ce que la récréation peut apporter aux enfants?

Une récréation enrichie peut développer les habiletés suivantes :

1. Sociales

- amélioration des relations interpersonnelles
- diminution des comportements inappropriés à la récréation et en classe
- travail d'équipe
- esprit sportif

2. Intellectuelles

- amélioration de l'apprentissage en classe
- amélioration de la concentration
- amélioration de la résolution de problèmes

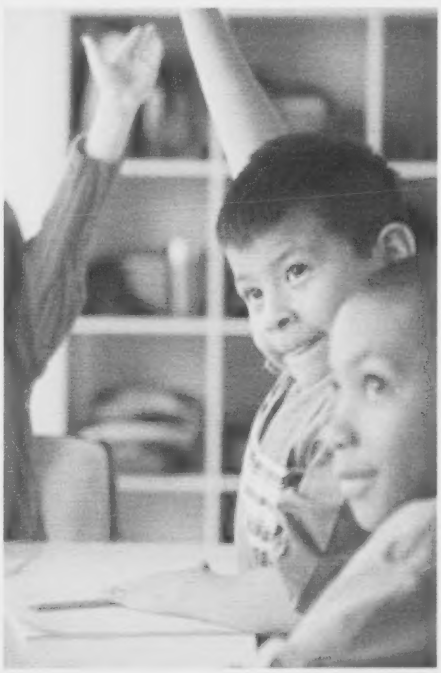
Un article de revue publié récemment examine le lien entre l'activité physique et les études. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(1):49-55.

3. Émotionnelles

- amélioration de l'estime de soi
- amélioration de la confiance en soi
- amélioration de l'autoefficacité

4. Physiques

- savoir-faire physique
- condition physique
- contribution à l'atteinte des objectifs d'activité physique recommandés par les lignes directrices
- amélioration de la composition corporelle



La récréation, qu'est-ce que c'est?

La récréation est une période de loisirs dont la principale composante est le jeu. Pendant la récréation, un milieu enrichi et des activités encouragées par des surveillants et des animateurs compétents et bienveillants peuvent générer toutes sortes de bienfaits sur le plan des habiletés physiques, émotionnelles, intellectuelles et sociales. Les plans d'activités peuvent varier d'une récréation à une autre et offrir ainsi diverses options aux enfants.

Par définition, jouer consiste à s'engager dans une activité sans raison particulière. Pendant le jeu, l'enfant choisit de participer à une activité uniquement pour le plaisir, sans se fixer d'objectif particulier. Peu structuré et avec peu de règles, le jeu permet de laisser libre cours à l'imagination. L'enfant doit pouvoir se sentir engagé mais éloigné du quotidien.

Nous les adultes, avec notre esprit pragmatique, aurons tendance à modeler l'environnement ludique mais nous ne devons pas trop structurer l'activité, au risque de supprimer les éléments dynamiques du jeu lui-même.

Pour connaître le point de vue des psychologues sur le jeu, consultez le site (en anglais) www.psychologytoday.com/blog/ freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-provides-clues-its¬purposes?page=2

Recréation et activité physique quotidienne

Beaucoup de provinces ont adopté une période d'activité physique quotidienne (APQ) pour les enfants à l'école. Envisager la récréation **uniquement** comme un moyen d'accroître l'APQ est en contradiction avec ce qui est le fondement de la récréation, c'est-à-dire le jeu. Il est recommandé de promouvoir l'activité physique en concevant soigneusement les terrains de jeux (structures, lignes et marques) et en fournissant du matériel mobile varié. Il est tout à fait acceptable de réserver une partie de la récréation à des activités et des jeux pour remédier aux déficits d'activité physique des enfants. La recherche indique d'ailleurs qu'il est possible d'accroître l'activité physique sans recourir à des activités structurées.

Récréation et savoir-faire physique

Souvent, le besoin pressant d'accroître l'activité physique masque le besoin fondamental, pour nos enfants, d'acquérir la compétence et la confiance nécessaires pour apprendre à bouger. Les enfants doivent posséder tout un éventail d'habiletés motrices — appelé vocabulaire de motricité, notamment :

- des habiletés avec les membres supérieurs, p. ex. pour lancer et attraper;
- des habiletés avec les membres inférieurs, p. ex. pour sauter à cloche pied et sauter normalement;
- des habiletés de locomotion, p. ex. pour courir et esquiver;
- des habiletés en matière d'équilibre et de stabilité, p. ex. pour trébucher et tomber.

La récréation est le moment idéal pour pratiquer de nouvelles habiletés dans un milieu qui est différent du gymnase et moins prévisible. Elle permet de les exercer à des saisons différentes. Apprendre à se mouvoir nécessite d'être exposé à différentes surfaces, y compris la neige, le gravier, l'herbe et la glace. La récréation est parfaite pour acquérir des habiletés motrices générales. Il faut entreprendre davantage de recherches pour comprendre son rôle dans l'acquisition du savoir-faire physique.

Ce que la récréation n'est pas

Les auteurs d'articles de recherche et d'éditoriaux s'entendent pour dire qu'il est inacceptable de supprimer la récréation par punition ou de s'en servir pour faire faire les devoirs. Les politiques provinciales, des divisions scolaires ou des écoles doivent empêcher ce genre de pratiques. Il existe suffisamment de preuves scientifiques pour conclure de façon raisonnable que la récréation améliore l'apprentissage et peut d'ailleurs diminuer les comportements perturbateurs et les incidents.

> « De même importance, une récréation sans danger et bien surveillée offre, sur les plans cognitif, social, émotionnel et physique, des bienfaits qui ne sont peut-être pas totalement appréciés quand on décide d'en réduire la durée. La récréation est tout à fait différente et complémentaire de l'éducation physique, et certainement pas une formule de remplacement. Selon la American Academy of Pediatrics, la récréation est un élément crucial et nécessaire du développement de l'enfant et, à ce titre, ne doit pas être supprimée à des fins punitives ni pour faire étudier. » (trad. libre)
>
> *Pediatrics*, janv. 2013; 131(1):183-8. The crucial role of recess in school. Murray R, Ramstetter C; Council on School Health; American Academy of Pediatrics.

Exemple de politique préconisant d'autres mesures que la suppression de la récréation

http://cspinet.org/new/pdf/Alternatives_to_Withholding_Recess.pdf (en anglais)

La structure de jeux

La récréation n'est pas seulement synonyme de structure de jeux. Les écoles mettent souvent l'accent sur l'équipement fixe, comme la structure de jeux, pour améliorer la récréation. D'après la documentation, un équipement mobile (ballons, disques, cordes à sauter, etc), des lignes et des marques, des terrains bien entretenus et des surveillants bien formés sont essentiels à une récréation de qualité.

Le coût de l'équipement fixe se situe entre 8 et 65 000 $, selon la taille de l'école. Un budget annuel (distinct du budget d'EP) correspondant à une portion de ce coût devrait servir à l'achat d'équipement mobile et inclure les coûts annuels de remplacement (quand l'équipement est perdu ou cassé). Pour cela, il suffit de bien planifier.

La récréation au Manitoba

Une journée d'école traditionnelle comprend une récréation de 15 minutes le matin et une récréation de 15 minutes l'après-midi. Cela représente une opportunité de 150 minutes par semaine. Si on inclut une récréation de 30 minutes à l'heure du dîner, on obtient 300 minutes par semaine. Les enfants ne restent pas toujours à l'école pour la récréation de midi; s'ils rentrent chez eux à pied et retournent à l'école à pied, ils effectuent environ 2 000 pas par jour, en moyenne. Il est donc souhaitable, pendant la récréation de midi, de maintenir un bon niveau d'activité physique.

Si on prend les 194 à 196 jours d'école par an, moins dix jours sans enseignement, il reste 184 jours avec récréation (environ 26 semaines). De la maternelle à la 8e année, on compte 1 650 minutes d'enseignement par semaine (y compris le cours d'EP), et la récréation (du matin, du midi et de l'après-midi = 60 minutes) représente 300 minutes par semaine (18 pour cent du temps d'enseignement).

Récréation	Journée d'école (minutes)	Année scolaire (nombre d'épisodes)
Matin	15 (20)	184
Midi	30 (40)	184
Après-midi	15 (20)	184
Total	60 (80)	552

Météo et récréation

En moyenne au Manitoba, on enregistre des températures de -30°C (ou plus), en tenant compte du refroidissement éolien, pendant environ 27 jours. À Winnipeg, la récréation se déroule à l'intérieur lorsque la température atteint -28°C (ou plus). En moyenne, on enregistre 28 jours de fortes pluies en mai, juin et septembre. Il est donc prudent d'établir un plan de récréation annuel qui prévoit 55 jours de récréation enrichie à l'intérieur (et non pas de période d'étude surveillée).

Inversement du dîner et de la récréation

Pour la période du dîner, il est intéressant d'envisager la période de récréation avant le repas. Il faut mentionner que les écoles qui ont inversé le dîner et la récréation ont signalé une alimentation améliorée, une diminution du gaspillage de nourriture, de meilleurs comportements pendant la récréation, moins d'échanges d'aliments et une consommation accrue de lait et de fruits.

Que dit la recherche?

Récréation au Manitoba

Le simple graphique à barres (Figure 2) montre le nombre total de pas accumulés pendant les récréations du matin, du midi et de l'après-midi par rapport au cours d'EP. Cette étude des élèves de 4e et de 5e année décrit simplement la quantité moyenne d'activité physique accumulée pendant ces périodes. Bien sûr, le nombre de pas ne nous dit rien sur l'intensité mais il nous informe sur l'activité physique générale. Comme on peut s'y attendre, avec 60 minutes d'activité possible pendant toutes les récréations, le nombre total de pas accumulés représente une grande proportion du nombre total de pas qu'un enfant effectue pendant une journée. Tous les élèves ne restent pas à la récréation du midi et c'est un élément important à prendre en considération. Ceux et celles qui retournent chez eux pour le dîner font le trajet à pied pour aller chez eux et pour retourner à l'école. Selon d'autres études, nous savons que cet aller-retour à pied représente environ 2 000 pas en moyenne. Sur le plan de l'activité physique, la récréation est idéale pour accroître le niveau d'activité de façon que celui-ci se rapproche des minimums recommandés par jour. Mais, ce n'est pas le seul but de la récréation.

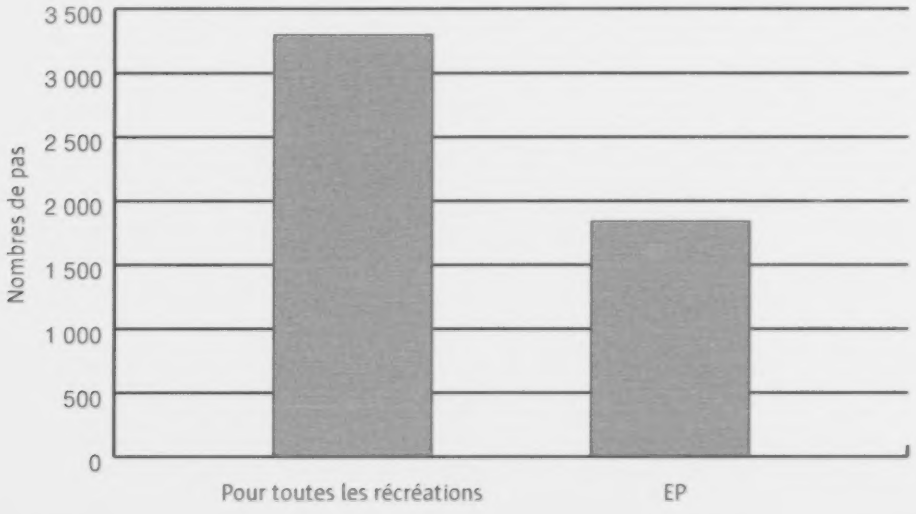


Figure 2. Comparaison du nombre de pas effectués pendant les récréations (matin, midi et après-midi = 60 minutes) par rapport à un cours d'EP de 40 minutes, pour les élèves de 4e et de 5e année.

La Figure 3 montre la diminution considérable du nombre de pas effectués quand la récréation se déroule à l'intérieur en raison du mauvais temps (environ 55 jours sur 184 par an). À l'intérieur, le nombre de pas correspond à moins d'un tiers de ce qui peut s'effectuer à l'extérieur. Rappelez-vous que ces calculs ont été enregistrés à l'aide de podomètres dans des écoles disposant de cours ordinaires et où il n'y a pas eu d'interventions ni de mesures d'enrichissement en ce qui concerne la récréation.

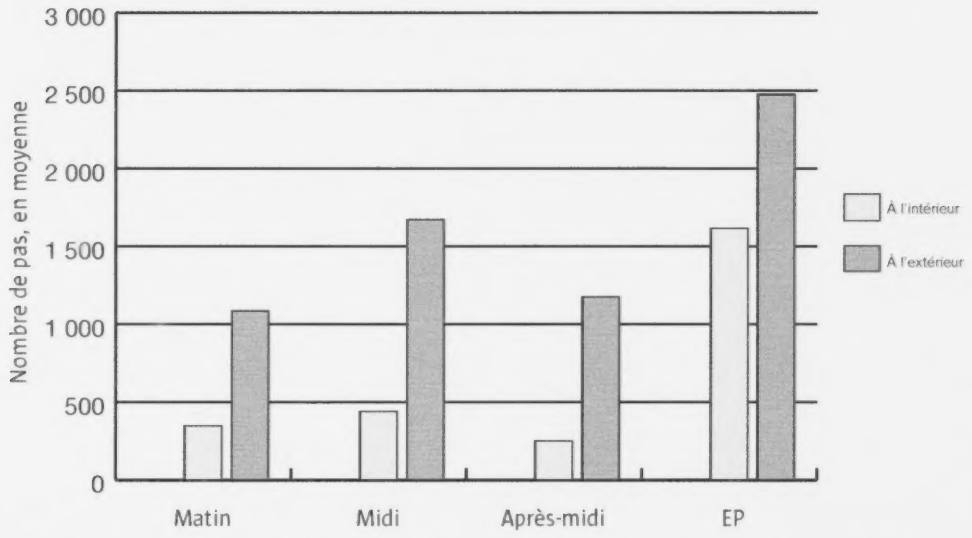


Figure 3. Comparaison du nombre de pas effectués par les élèves de 4e et de 5e année pendant les récréations, à l'intérieur et à l'extérieur.

La Figure 4 illustre ce qui se passe lorsqu'on ajoute seulement 10 minutes à la récréation du midi (40 minutes pour la récréation, 20 minutes pour le dîner) et qu'on double les cours d'EP dans une école (de 2 cours/semaine à 4 cours/semaine) pour les élèves de 4e et de 5e année. Cela se traduit par une augmentation statistiquement significative d'environ 2 000 pas par jour pour l'école concernée. Sur toute une année scolaire, cela représente une augmentation substantielle des dépenses moyennes d'énergie, même en tenant compte du fait que la récréation à l'intérieur améliore la santé des enfants.

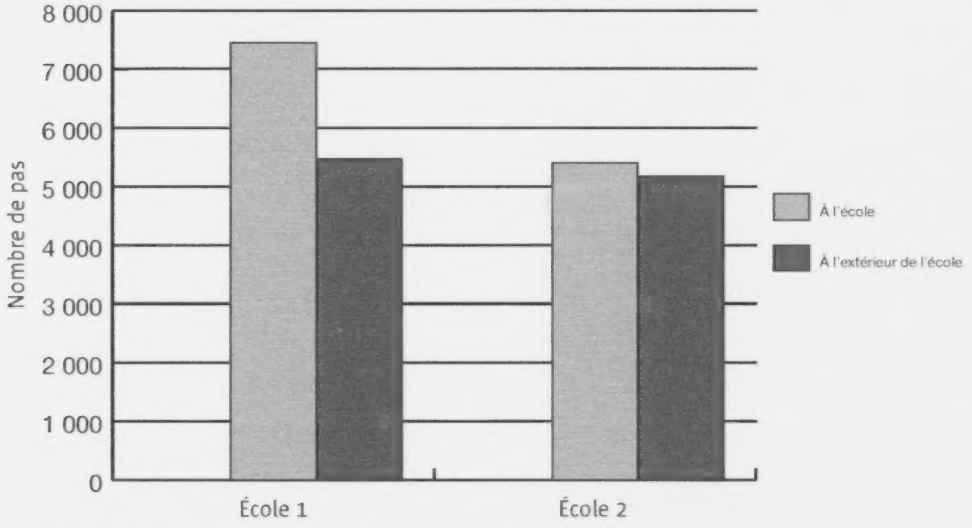


Figure 4. Comparaison du nombre moyen de pas effectués par jour, entre une école offrant 4 cours d'EP/semaine, plus 70 min. de récréation par jour, et une école offrant 2 cours d'EP/semaine et 60 minutes de récréation par jour. Augmentation approximative de 2 000 pas/jour ($p<0,01$).

Niveaux d'activité des filles et des garçons

Beaucoup d'études ont montré que les filles faisaient beaucoup moins d'activité physique pendant la récréation que les garçons. Selon les données du Manitoba, les filles n'enregistrent que les 2/3 du nombre de pas que les garçons accumulent pendant la récréation. Cette différence de niveau d'activité est liée à une moins bonne santé cardiovasculaire et à un pourcentage de graisse corporelle plus élevé chez les filles (Tableau 1). Il faut absolument corriger cela. Heureusement, un grand nombre d'études sur la récréation a montré que les filles réagissaient très bien à diverses formes d'intervention.

Enfant actif

À quoi ressemble un enfant actif? La Figure 5 illustre le comportement, en matière d'activité physique, d'un garçon qui atteint presque les 60 minutes minimales d'activité recommandées par journée d'école, à une intensité modérée ou vigoureuse (54 minutes). Cet enfant correspond au 99e centile sur le plan du niveau d'activité.

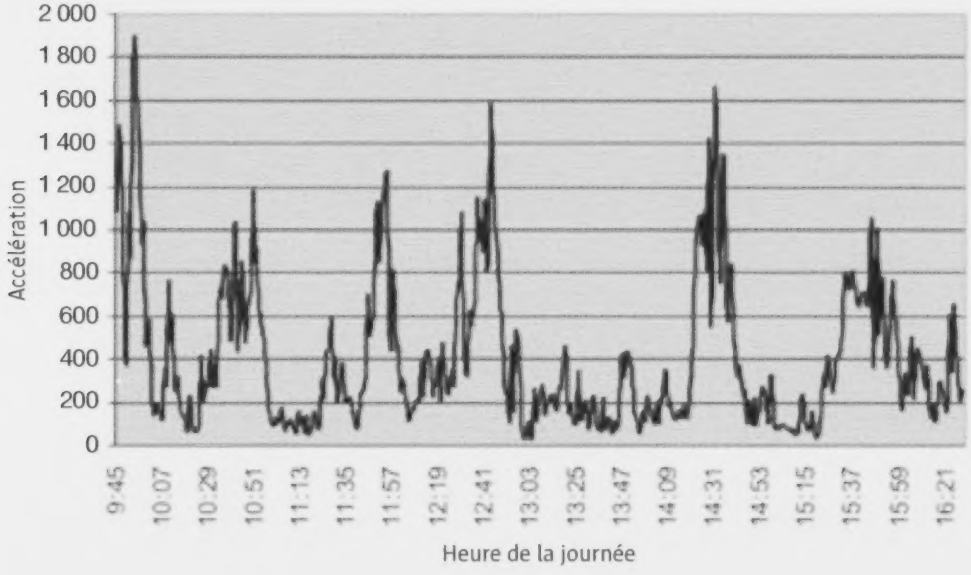


Figure 5. Niveaux d'activité physique d'un enfant actif pendant la journée d'école. L'activité a été mesurée à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre d'accélérations est proportionnel à l'intensité de l'activité. Les périodes d'activité sont évidentes dans le cours d'EP (premier cours le matin), à la récréation du matin, à celle du midi, à la pause en classe de 13:47, à la récréation de l'après-midi et après la sortie d'école à 15 h 30.

Recherche sur la récréation

La recherche sur la récréation n'en est encore qu'à ses débuts. Dans la base de données *Pubmed*, on ne compte qu'un peu plus de 195 articles dont le plus ancien est un article de 1954 rédigé en russe par LV Mikhalova et intitulé *Effect of active recess of school children in the open air on school work* (effet de la récréation active en plein air sur le travail scolaire des élèves). C'est encore ce que l'on étudie de nos jours. Cependant, la majorité de ces travaux de recherche (54%) ont été effectués dans les cinq dernières années.

Voici une compilation des principaux résultats et des conclusions de plus de 125 articles se rapportant à la récréation. En plus de pratiques exemplaires concrètes, nous avons utilisé les travaux de recherche du Manitoba, ainsi que ces études, pour élaborer la présente boîte à outils. Nous conseillons aux lecteurs de consulter ces études pour qu'ils aient une idée de l'état actuel de la documentation sur la récréation. Un bon nombre d'essais contrôlés qui sont en train d'être menés devraient fournir des données et suggestions supplémentaires au cours des quelques prochaines années.

« Les activités en plein air pendant la récréation ont un effet significatif sur l'apparition des premiers signes de myopie et de myopisation. » (trad. libre)

Ophthalmology. 22 févr. 2013.

« Si elle n'est pas interactive, la supervision peut nuire à la pratique de l'activité physique, surtout pour les filles. Il est nécessaire d'entreprendre des recherches sur la formation du personnel pour encourager et promouvoir l'activité physique ainsi que pour utiliser l'équipement de façon appropriée pendant la récréation. » (trad. libre)

J Phys Act Health. 30 janv. 2013.

« L'efficacité des modifications du milieu dépend du personnel qui les met en application pour accroître l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. » (trad. libre)

J Phys Act Health. 30 janv. 2013.

« Ce n'est pas seulement en adoptant des politiques que l'on peut vraiment remédier aux insuffisances en EP et en temps de récréation. » (trad. libre)

Ann Behav Med., févr. 2013;45 Suppl 1:131-41.

« ... restructurer la cour de récréation à l'aide de marques et en encourageant l'utilisation active du terrain de jeu, au moyen d'équipement de jeu et de mesures éducatives comme l'encouragement des adultes et le soutien aux cours d'éducation physique. Pendant l'intervention, une moyenne de 77,3% des enfants du groupe d'intervention ont fait de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, comparé à 38,7% dans le groupe témoin. L'effet de l'intervention était beaucoup plus marquée chez les filles que chez les garçons ($p<0,001$). » (trad. libre)

Br J Sports Med, janv. 2013, 47.

« Les élèves ont effectué, en moyenne, 724 pas supplémentaires les jours avec cours d'EP par rapport aux jours sans EP, et 490 pas supplémentaires les jours de récréation en plein air par rapport aux jours d'école sans récréation ($p < 0,05$ pour les deux). » (trad. libre)

Pediatrics, janv. 2013;131(1):e81-7.

« Lorsqu'on les compare aux élèves des écoles dans le déni, les élèves des écoles vaguement sensibles à la réalité et en état de préplanification ont accru de façon significative leur AP d'intensité modérée à vigoureuse. Le projet Ready for Recess a renforcé ce lien. Il s'agit de la première étude qui montre que le degré de réceptivité de la communauté scolaire peut expliquer les changements survenant à la récréation en matière d'activité physique après une intervention à l'école dans ce domaine. Un faible degré de réceptivité peut même rendre l'intervention contre-indiquée. Il est peut-être essentiel de commencer par faire des efforts pour améliorer la réceptivité de l'école de façon à accroître l'activité physique des jeunes. » (trad. libre)

Health Educ Res, 29 oct. 2012.

« Sur les (13) études incluses, 95% se sont soldées par des résultats positifs à la suite de l'intervention à la récréation. » « équipement/matériel, marquage, zones, participation des enseignants, jeux vidéo actifs, activité de la semaine et fiches d'activité. » (trad. libre)

J Phys Act Health, 9 oct. 2012.

Il y avait un lien entre les élèves qui faisaient davantage d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours à la récréation et les écoles plus récentes, les écoles ayant une plus grande superficie de verdure par élève et moins de surfaces vertes ombragées, et le fait que le coordonnateur d'éducation physique respectait les lignes directrices australiennes en matière d'AP. « Les caractéristiques physiques et sociales de l'école ont un lien très étroit avec l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse des enfants à la récréation. » (trad. libre)

Aust N Z J Public Health, oct. 2012;36(5):469-77.

« On a trouvé des liens positifs entre l'activité physique pendant la récréation et l'aménagement global des installations, l'équipement mobile ainsi que l'encouragement perçu. Les résultats ont révélé que les garçons étaient plus actifs que les filles. » (trad. libre)

Am J Prev Med, sept. 2012;43(3):320-8.

« L'intervention s'est traduite par une augmentation ajustée de 4,7 minutes (p<0,001) d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant la récréation. Aucun élément n'a indiqué de variation sur ce plan entre les garçons et les filles (p = 0,944) ni entre les races (p = 0,731). L'intervention s'est aussi traduite par une augmentation ajustée de 29,6 minutes (p < 0,001) d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant le reste de la journée d'école. Bien qu'on n'ait constaté aucune variation sur ce plan entre les garçons et les filles, on a remarqué (p = 0,034) que les non-Blancs tiraient plus profit de l'intervention que les Blancs. » (trad. libre)

J Public Health Manag Pract, sept.-oct. 2012; 18(5):416-22.

« Les participants ont estimé que l'activité physique (AP) était importante mais, selon eux, plusieurs facteurs agissent sur la capacité des enfants à être plus actifs : (i) le manque de temps en raison des exigences de plus en plus nombreuses sur le plan scolaire, (ii) la pression exercée par les camarades pour ne pas être actifs (surtout parmi les filles) et (iii) le manque d'espace et d'équipement. Pendant les discussions sur la récréation, le personnel a estimé que leurs encouragements ou leur participation active avec les enfants, en matière d'activité physique, accroissaient l'activité. De plus, même si les participants étaient conscients des bienfaits de l'AP, ils ont remarqué que l'on recourait souvent à la suppression de la récréation pour punir les comportements inappropriés. » (trad. libre)

Health Educ Res, déc. 2012;27(6):986-95.

« L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) pendant la récréation a augmenté de façon significative chez les élèves des écoles ayant bénéficié d'une intervention puisqu'elle est passée de 6,9 ± 0,8 à 14,9 ± 0,9 min. avant et après l'intervention, respectivement (variation moyenne ajustée 8,0 ± 1,1; p < 0.0001), sans que l'on constate de différences entre les garçons et les filles ni selon l'indice de masse corporelle (IMC). L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse à l'école a également beaucoup plus augmenté parmi les enfants soumis à l'intervention que parmi les enfants du groupe-témoin (variation moyenne ajustée 14 ± 4 min par rapport à 3 ± 3 min; p = 0,014, respectivement). » (trad. libre)

Pediatr Obes, févr. 2012;7(1):82-8.

« Une durée adéquate d'EP était inversement associée à la récréation et vice versa, ce qui suggère que les écoles remplacent une forme d'activité physique par une autre plutôt que d'offrir la quantité recommandée de récréation et d'EP. CONCLUSION : En rendant obligatoire l'EP ou la récréation, les décideurs peuvent efficacement accroître les occasions d'activité physique à l'école pour les jeunes. » (trad. libre)

Arch Pediatr Adolesc Med, avr. 2012;166(4):311-6.

« À la récréation, les niveaux d'APMV étaient plus élevés pendant les activités d'escalade/glissade (40-50%) et lorsque le lieu des activités était surveillé et équipé (30%). Ils l'étaient plus pour les garçons que pour les filles. » (trad. libre)

Pediatr Exerc Sci, nov. 2011;23(4):585-99.

« Dans les classes participant au projet Instant Recess, les élèves ont montré des augmentations statistiquement significatives d'AP d'intensité légère (51%) et modérée (16%), ainsi que des périodes de concentration plus longues au travail (11%). » (trad. libre)

Prog Community Health Partnersh, automne 2011; 5(3):289-97.

« Le temps de récréation a représenté entre 17 et 44% du nombre de pas effectués pendant la journée d'école. Le pourcentage de pas accumulés pendant la récréation a varié de façon significative selon l'année scolaire mais pas selon l'IMC ni le sexe. On a ainsi enregistré 1 268 pas pour les garçons et 914 pour les filles sur une période de récréation de 15 minutes. » (trad. libre)

J Phys Act Health, mars 2012;9(3):442-8.

« Le plus haut niveau d'activité physique à la récréation, à la pause du midi et après l'école, était associé à des scores plus élevés en qualité de vie liée à la santé, ce qui indique qu'il faut sérieusement examiner ces comportements. » (trad. libre)

Qual Life Res, août 2012;21(6):1085-99

« La récréation a représenté 17,9% et 15,5% de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse des garçons et des filles, respectivement, pendant la journée d'école. CONCLUSION : Les élèves ont fait de l'activité physique pendant la récréation, mais il est peut-être nécessaire d'intervenir pour accroître l'intensité de l'activité dans ce contexte. » (trad. libre)

J Sch Health, sept. 2011;81(9):545-51

« Les élèves dont les enseignants (n = 5) ont suivi la recommandation d'une pause d'activité physique par jour ont effectué 33% de pas supplémentaires par jour (moyenne de l'école) lors du suivi (1 100), ainsi qu'après le suivi (1 350), par rapport aux groupes témoins. » (trad. libre)

J Sch Health, août 2011;81(8):455-61.

« Des garçons et des filles (n=2782) de 5-6 ans et de 10-12 ans ont participé aux données de base (T0). On a mesuré l'activité physique (n=2490) toutes les 60 sec. pendant huit jours consécutifs en utilisant des accéléromètres portés à la hanche. Les données ultérieures ont été enregistrées à titre de suivi après 3 ans (T1; n=773) et 5 ans (T2; n=634). Au fil du temps, les niveaux d'activité physique enregistrés pendant la récréation et la pause-dîner ont baissé pour les deux groupes. On a également observé une baisse de la contribution de la récréation et de la pause-dîner à l'activité physique quotidienne des élèves plus âgés. Il faut intervenir à la fois dans les écoles primaires et dans les écoles secondaires pour promouvoir l'activité physique pendant la récréation et la pause-dîner, en particulier pendant les premières années du secondaire. » (trad. libre)

Br J Sports Med, août 2012;46(10):741-6.

« Le nombre d'installations de jeu permanentes dans les cours de récréation est associé à un niveau d'activité physique plus élevé chez les enfants, alors qu'on n'a observé aucun lien avec les politiques scolaires relatives à l'activité physique. L'augmentation du nombre d'installations de jeu permanentes peut être une façon rentable et à long terme d'accroître les niveaux d'activité des enfants. » (trad. libre)

Int J Behav Nutr Phys Act, 27 avril 2011;8:38.

« RÉSULTATS : Les résultats de l'analyse de régression multiple ont révélé une augmentation de 2,5 minutes de l'APM (p < 0,001) et de 2,2 minutes de l'APV (p < 0,001) à la récréation ainsi qu'une augmentation de 18,7 minutes de l'APM (p < 0,001) et de 4,7 minutes de l'APV (p < 0,001) pendant la journée d'école. Cela représente des augmentations respectives de 51,2% et 112,2%, pour les moyennes ajustées d'APM et d'APV pendant la récréation, et des augmentations respectives de 92,2% et 71,6%, pour les moyennes ajustées d'APM et d'APV pendant la journée d'école. CONCLUSION : la formation du personnel, l'équipement récréatif et des marques dans la cour de récréation sont des façons simples et bon marché d'accroître l'AP des élèves pendant la récréation. Ils permettraient aux enfants d'atteindre les 60 minutes d'AP par jour recommandées par les lignes directrices. » (trad. libre)

J Sch Health, mai 2011;81(5):251-7

« D'après les résultats, les enfants ont fait de l'activité physique d'une intensité modérée à vigoureuse pendant au moins la moitié des intervalles observés. Tout au long de l'étude n° 1, les comportements antisociaux et physiques ont diminué de façon significative alors que les comportements antisociaux verbaux et le temps passé seul(e) ont augmenté. » (trad. libre)

Health Educ Res, août 2011;26(4):586-95

« Le volet maternelle de l'étude longitudinale de la petite enfance (Early Childhood Longitudinal Survey-Kindergarten Cohort), a porté sur 8 246 enfants dans 970 écoles. Le fait de respecter le temps de récréation recommandé par la NASPE s'est traduit par une diminution unitaire de 0,74 du centile de l'IMC (indice de masse corporelle) pour l'ensemble des enfants. Le fait de respecter la recommandation de la NASPE en éducation physique a été associé à une diminution unitaire de 1,56 du centile de l'IMC chez les garçons, mais pas chez les filles. CONCLUSIONS : Nous constatons que le respect des recommandations nationales concernant l'EP et la récréation limite de façon efficace l'augmentation de la masse corporelle chez les enfants. » (trad. libre)

J Phys Act Health, févr. 2011;8(2):174-81.

« Étant donné les effets positifs de l'activité physique sur la concentration au travail, nous recommandons que les enseignants d'écoles élémentaires envisagent l'organisation de séances d'exercice tout au long de la journée d'école sous forme d'activités physiques à la récréation et en salle de classe. » (trad. libre)

Prev Med, juin 2011;52 Suppl 1:S60-4.

« En procédant à une analyse à trois niveaux des courbes de croissance sur un échantillon d'environ 11 400 enfants, on a constaté qu'un plus grand nombre de petits-déjeuners en famille et des récréations plus longues (temps libre à l'école) ont chacun été associés à des diminutions du taux de croissance de l'IMC dans le temps. » (trad. libre)

Soc Sci Med, mars 2011;72(5):677-84

« L'étude a donné lieu à divers articles, certains portant sur des aspects particuliers de la récréation, d'autres examinant de multiples facteurs, notamment la façon de structurer la récréation. Plusieurs thèmes sont ressortis à l'appui des bienfaits de la récréation sur le fonctionnement cognitif, social, émotionnel et physique des enfants. La récréation idéale est bien surveillée et sans danger. Un équipement de jeu bien entretenu et des surveillants bien formés sont des éléments essentiels. CONCLUSION : La récréation joue un rôle fondamental à l'école, car elle constitue une pause nécessaire pour faire face aux rigueurs du travail scolaire. La récréation doit s'ajouter à l'éducation physique et non pas la remplacer. Les deux font la promotion de l'activité et des modes de vie sains; toutefois, la récréation – en particulier la récréation non structurée et le jeu libre – contribue de façon unique au développement de l'enfant sur le plan créatif, social et émotionnel. Si l'on prend en compte la santé et le bien-être des enfants, il faut considérer la récréation comme du temps personnel pour l'enfant et ne pas s'en servir à des fins scolaires ni punitives. » (trad. libre)

J Sch Health, nov. 2010;80(11):517-26.

« Pendant la récréation, les filles se sont adonnées à 13,8% de plus d'activités sédentaires et à 8,2% de moins d'activités vigoureuses par rapport aux garçons. Les enfants qui ne disposaient pas d'équipement pendant la récréation ont fait

plus d'activités sédentaires et moins d'activités d'intensité modérée que les enfants à qui on a fourni de l'équipement. De plus, à mesure que l'espace de jeu par enfant augmentait, les activités sédentaires diminuaient et les activités vigoureuses augmentaient. » (trad. libre)

Int J Behav Nutr Phys Act, 12 oct. 2010;7:74.

« Les enfants ont volontairement fait beaucoup d'AP pendant les périodes de loisirs à l'école. Leur AP augmenterait probablement si l'équipement de jeu était plus facilement accessible et si on apprenait aux surveillants à proposer des jeux actifs et à promouvoir l'AP plutôt qu'à la supprimer. » (trad. libre)

J Sch Health, oct. 2010;80(10):470-7.

« Différents facteurs peuvent influer sur le bien-être des garçons et des filles à l'école, mais pour les deux groupes, il se peut que les facteurs liés aux études soient plus importants que les facteurs se rapportant à la récréation. Surtout pour les garçons, la relation élève-enseignant est peut-être particulièrement importante. » (trad. libre)

BMC Public Health, 1er sept. 2010;10:526.

« Des activités de récréation à la semaine auraient un effet sur les niveaux d'activité physique des enfants pendant leur temps libre. MÉTHODES : Les enfants (N = 65 : 30 garçons, 35 filles; 32 élèves de 1re et 2e années; 33 élèves de 3e et 4e années; 45 élèves ayant un bon indice de masse corporelle [IMC], 20 ayant de l'embonpoint) d'une école élémentaire du Midwest ont porté des podomètres tous les matins pendant la récréation de 15 minutes, et cela sur une période de quatre semaines. Après la première semaine sans thème d'activité particulier (#1), un nouveau thème a été adopté pour chaque semaine suivante : la 2e semaine était consacrée à des exercices en circuit; la troisième à une course d'obstacles et la quatrième à des jeux de Frisbee. RÉSULTATS : L'analyse des facteurs de variance par mesures répétées a révélé que les enfants étaient beaucoup plus actifs pendant la semaine sans thème particulier et pendant la semaine d'exercices en circuit que pendant la semaine de Frisbee. Les garçons étaient beaucoup plus actifs que les filles pendant la semaine de course d'obstacles. Les enfants plus âgés étaient beaucoup plus actifs pendant la semaine de Frisbee que les plus jeunes. Les enfants ayant un bon IMC étaient beaucoup plus actifs pendant la semaine d'exercices en circuit que les enfants obèses ou ayant de l'embonpoint.

CONCLUSIONS : D'après les résultats, il est important que les écoles tiennent compte des facteurs démographiques pour créer des occasions permettant d'augmenter l'activité physique pendant la récréation. » (trad. libre)

J Sch Health, sept. 2010;80(9):436-44

« Une intervention sous forme de marques ou tracés et de structures physiques dans la cour de récréation ont eu un effet positif sur l'APMV et l'APV des enfants aux récréations du matin et du midi, quand on les a évaluées par accéléromètre et en tenant compte du rythme cardiaque, mais cet effet a été le plus important pendant les six mois qui ont suivi l'intervention et il a diminué entre six mois et un an plus tard. » (trad. libre)

J Phys Act Health, mars 2010;7(2):167-75.

« On a constaté à quel point l'adoption d'une politique était importante pour prédire le degré d'activité physique pendant la récréation en plus de l'information recueillie sur les intérêts individuels et l'environnement physique. Les résultats sont encourageants et justifient, sur le plan scientifique, les documents de politique recommandant l'adoption de politiques scolaires pour accroître l'activité physique. » (trad. libre)

Health Promot Int, mars 2010;25(1):63-72

« Étant donné que l'activité sédentaire représentait la plus grande part d'activité à la récréation, il est peut-être nécessaire d'intervenir à toutes les récréations pour promouvoir l'activité physique pendant la journée d'école. » (trad. libre)

Prev Med, nov. 2009;49(5):410-2.

« Malgré la variation des observations effectuées sur chaque enfant, en moyenne, les enfants respectaient et même dépassaient les 60 min. d'APMV recommandées pendant la journée. Ces résultats suggèrent qu'en prévoyant du temps pour l'éducation physique adaptée et pour la récréation, ainsi que des programmes conçus pour donner le

plus d'occasions possibles en matière d'activité, les élèves handicapés intellectuels peuvent atteindre les niveaux recommandés d'APMV. » (trad. libre)

Med Sci Sports Exerc, août 2009 Aug;41(8):1580-6

« Il est possible d'accroître l'AP des élèves dans les écoles publiques de Mexico en accroissant la quantité et la qualité de l'EP, et en donnant aux élèves davantage d'occasions de faire de l'exercice pendant la récréation. » (trad. libre)

Salud Publica Mex, mars-avr. 2009;51(2):141-7.

« La récréation, l'éducation physique, les activités énergisantes en classe et les sports intra-muros ont permis le plus souvent de respecter les exigences en matière d'activité physique. Les districts scolaires ont signalé les nombreux effets positifs de la politique dans les écoles élémentaires et présecondaires. Les bienfaits étaient notamment les suivants : concentration accrue des élèves sur le travail scolaire, participation à l'activité physique, sensibilisation aux habitudes saines, plus grande vivacité et appréciation, et participation accrue du personnel. Le manque de temps dans la journée d'école, la participation des enseignants et les inquiétudes sur le plan scolaire comptaient parmi les difficultés de mise en oeuvre de la politique. » (trad. libre)

J Sch Health, mai 2009;79(5):231-8

« Il ne suffit pas de dessiner des marques ou de fournir de l'équipement de jeu dans la cour d'école pour accroître les niveaux d'activité et pour diminuer la sédentarité des enfants d'âge préscolaire pendant la récréation. Il semble nécessaire de prévoir une surveillance plus active et d'inclure davantage d'activité physique structurée. » (trad. libre)

Prev Med, avr. 2009;48(4):335-40

« Les résultats ont montré que l'indice de masse corporelle est un élément valable pour mesurer les niveaux de condition physique et que les programmes de conditionnement physique sont nécessaires pour lutter contre l'épidémie d'obésité Il faut effectuer des changements fondés sur des données probantes pour lutter contre les facteurs d'obésité dans les écoles, parce que les enfants passent la plupart de la journée dans ce milieu. L'activité physique pendant la récréation et les cours d'éducation physique pourraient contribuer à une augmentation de la dépense énergétique et au développement de corps et d'esprits sains. Les écoles devraient envisager de créer des équipes scolaires de bien-être chargées de fournir des conseils et de prôner l'amélioration des politiques de bien-être à l'école. » (trad. libre)

MCN Am J Matern Child Nurs, mars-avr. 2008;33(2):104-10

« Les enfants atteints de trouble du spectre de l'autisme étaient généralement moins actifs pendant la récréation (à midi et pendant les deux récréations du matin) que les enfants non handicapés ($p < 0,01$). Tous les enfants de cette étude ont passé moins de 40% de la récréation à faire de l'activité physique, ce qui suggère qu'il est nécessaire d'intervenir pour accroître l'activité physique des enfants pendant les récréations inclusives. » (trad. libre)

J Autism Dev Disord, août 2008;38(7):1292-301.

« Les garçons ayant de l'embonpoint étaient considérablement moins actifs que leurs homologues au poids normal; cette différence n'existait pas chez les filles. Même si, par rapport aux enfants ayant de l'embonpoint, près de deux fois plus d'enfants au poids normal ont réussi à consacrer 40% de la récréation à faire de l'APMVE, il ne faut pas seulement cibler les enfants ayant de l'embonpoint lorsqu'on fait la promotion de l'activité physique dans les cours d'école. » (trad. libre)

Obesity (Silver Spring), juin 2007;15(6):1513-9.

« L'intervention sous forme de réaménagement de la cour d'école s'est traduite par de petits accroissements peu significatifs de l'activité physique des enfants à la récréation lorsqu'on a également tenu compte de variables à l'échelle de l'école et à l'échelle des élèves. Le fait de changer l'environnement de la cour d'école a produit des effets plus marqués chez les plus jeunes et l'allongement du temps de récréation pendant la journée a permis aux enfants de faire davantage d'APMV après l'intervention. »

Int J Behav Nutr Phys Act, 21 mai 2007;4:19.

« L'intervention a eu des effets statistiquement significatifs dans le temps sur les niveaux d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse et d'intensité vigoureuse évalués par accéléromètre et en tenant compte du rythme cardiaque.

CONCLUSIONS : Les résultats suggèrent qu'une nouvelle conception de la cour d'école, avec tracés multicolores et structures physiques, permet d'accroître les niveaux d'activité physique des élèves pendant la récréation. » (trad. libre)

Prev Med, mai 2007;44(5):393-7.

« Les résultats n'ont pas révélé d'écart significatif dans les niveaux d'activité physique des enfants pendant la récréation au fil des jours et des saisons. Alors que les enfants pouvaient librement choisir leurs activités de récréation à l'école, les résultats ont suggéré qu'ils étaient relativement constants dans leurs choix, ce qui a limité la variabilité des niveaux d'activité physique. » (trad. libre) Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool

Prev Med, mai 2006;42(5):372-4

« Pendant la pause du dîner, l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse des enfants a augmenté de façon significative dans le groupe d'intervention (intensité modérée : de 38 à 50%; intensité vigoureuse : de 10 à 11%), alors qu'elle a diminué dans le groupe témoin (intensité modérée : de 44 à 39%; intensité vigoureuse : de 11 à 5%). À la récréation du matin, le fait de fournir de l'équipement de jeu a permis d'accroître l'activité physique d'intensité modérée des enfants (de 41 à 45%), alors que le niveau d'activité a diminué dans le groupe témoin (de 41 à 34%). CONCLUSION : On a constaté qu'il était efficace de fournir de l'équipement de jeu pour accroître les niveaux d'activité physique des enfants. Cela suggère que la promotion de l'activité physique, en fournissant aux élèves de l'équipement de jeu pendant les périodes de récréation, peut aider à atteindre les niveaux d'activité quotidienne qui sont recommandés pour être en bonne santé. » (trad. libre)

Eur J Public Health, août 2006;16(4):415-9

« Le temps passé à faire de l'APMV et de l'APV a augmenté de façon significative dans les écoles d'intervention après que l'on a peint des marques dans la cour d'école. Les garçons étaient plus actifs que les filles et le niveau d'activité diminuait avec l'âge, mais ces différences n'étaient pas significatives. »

« Des marques multicolores dans la cour d'école sont une façon peu onéreuse d'accroître à court terme les niveaux d'activité physique quotidienne des enfants. » (trad. libre)

Prev Med, nov.-déc. 2005;41(5-6):828-33.

« Les résultats de cette étude suggèrent que la récréation scolaire est un contexte important pour promouvoir l'APMV et qu'elle contribue à l'activité physique quotidienne des jeunes enfants, surtout des filles. » (trad. libre)

J Sports Sci, mars 2005;23(3):269-75

« Les garçons ont participé à des activités d'une intensité qui était supérieure à celle des filles. Les résultats suggèrent que la récréation peut permettre aux garçons d'accumuler 28 min. d'activité physique quotidienne, par rapport à ce qu'il est recommandé de faire chaque jour, et aux filles d'en accumuler 21,5 min. Cependant, l'intensité de l'activité physique des enfants pendant la récréation était faible. En moyenne, les enfants de cette étude ont consacré moins de la moitié de la récréation à faire de l'activité physique. » (trad. libre)

Prev Med, juil. 2005;41(1):102-7

« Étant donné l'inquiétude croissante au sujet de l'activité physique (AP) des enfants, la cour de récréation offre une occasion d'augmenter la participation des élèves à l'APMV, surtout chez les filles. Il faut peut-être envisager d'allonger la durée de la récréation de façon à accroître les niveaux d'AP. » (trad. libre)

Prev Med, nov. 2001;33(5):402-8.

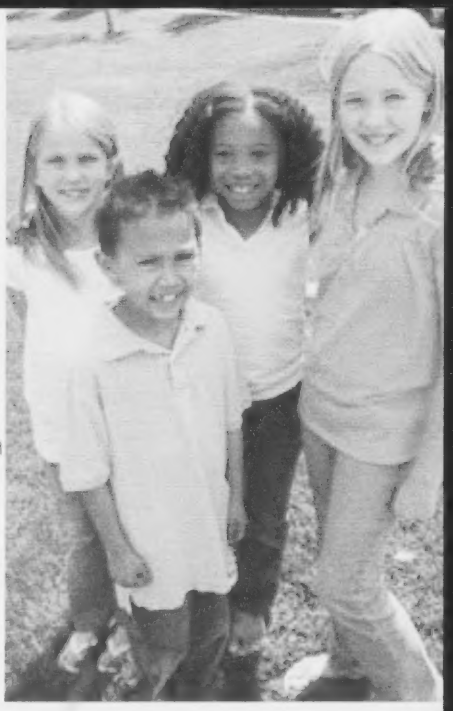
« Le taux de blessures le plus élevé a été enregistré parmi les jeunes de 12 ans (21,7%). Les blessures les plus courantes concernaient les membres supérieurs (52,8%) alors que le type de blessure le plus courant était la contusion (45,2%). Le taux de blessures à la tête était 3,2 fois plus élevé chez les enfants plus jeunes (de 7 à 10 ans) alors que le taux de blessures de sport était 3,5 fois plus élevé chez les plus âgés (de 11 à 14 ans) (p=0,001). La classification entropique a révélé que les enfants plus jeunes d'âge scolaire risquaient le plus de subir une contusion à cause d'un ballon, d'un objet ou d'un contact au cours d'activités sportives. CONCLUSION : dans le comté de Koprivnica, la plupart des blessures à l'école se sont produites au cours d'activités sportives (42%) et au cours de jeux pendant la récréation (55%), et on a constaté des différences particulières selon l'âge et le sexe des enfants. » (trad. libre)

Croat Med J, févr. 2001;42(1):58-63.

« Analyse vidéo de situations présentant des risques de blessures dans la cour de récréation » (trad. libre)

« Les résultats indiquent ce qui suit : les garçons participaient plus que les filles, l'équipement de récréation était souvent utilisé de façon inappropriée, les comportements agressifs étaient parfois un facteur, les incidents se produisaient plus souvent en présence de surveillants non-enseignants plutôt qu'en présence de surveillants enseignants et les enfants n'intervenaient pas toujours pour mettre fin aux incidents. D'autres enfants avaient plus tendance à s'occuper de la victime que le surveillant. » (trad. libre)

Res Nurs Health, avr. 1991;14(2):129-36



Tirer le plus grand profit de la récréation

Pour tirer le plus grand profit de la récréation, il faut solliciter la participation de toute la communauté scolaire. La présente section fournit des suggestions destinées à des personnes et des groupes particuliers pour améliorer la récréation.

Directeur général

Le directeur général joue un rôle essentiel. Il doit :

1. faire preuve de leadership pour promouvoir la récréation en fixant l'enrichissement de la récréation comme objectif de la division et en en informant le conseil des commissaires d'écoles.
2. créer une politique relative à la récréation qui :
   a. rend obligatoires les pauses d'activité physique en classe et les récréations;
   b. empêche l'érosion du temps de récréation;
   c. empêche les enseignants de supprimer la récréation par punition;
   d. prévoit des budgets spécialement réservés aux mesures d'enrichissement de la récréation, notamment l'acquisition d'équipement mobile et la formation des surveillants de récréation.

Directeur d'école

Les directeurs d'école et les principaux administrateurs scolaires ont un rôle important. Ils doivent :

1. créer une culture d'école et un environnement qui favorisent la récréation;
2. former un comité spécial chargé de la récréation :
   - établir un plan de récréation;
   - rédiger une lettre destinée aux parents sur le rôle de la récréation (voir modèle);
3. permettre au personnel de se perfectionner dans le domaine précis de l'enrichissement de la récréation en tenant compte du plan de récréation;
4. prévoir une formation pour les parents sur la surveillance de la récréation :
   - par exemple, formation *High Five;*
5. prévoir des dépenses pour l'équipement mobile de récréation, l'entretien et le marquage des terrains de jeux;
6. dissiper les craintes irréalistes en matière de responsabilité qui encouragent peut-être l'inactivité à la récréation.

Enseignant

Les enseignants ont un impact direct sur la qualité de la récréation. Ils peuvent favoriser le développement des élèves en :

1. préparant les enfants à temps pour la récréation;
2. proposant aux enfants des modes de déplacement originaux pour aller en récréation;
3. préparant et planifiant des activités pour la récréation à l'intérieur :
   a. plans de leçon pour la récréation à l'intérieur;
   b. enrichissement de l'environnement de la salle de classe;
4. participant à l'enrichissement de l'environnements dans les couloirs;
5. s'informant davantage sur les jeux de savoir-faire physique à l'extérieur, à l'intérieur et en salle de classe;
6. apportant un soutien et collaborant avec d'autres membres du personnel pour que les récréations soient de qualité (personnel d'entretien, enseignant d'EP, etc).

Enseignant d'EP

L'enseignant d'éducation physique a l'occasion de contribuer à la création d'une école saine et active en :

1. aidant à aménager les salles de classe et les couloirs de façon qu'ils se prêtent à la récréation à l'intérieur et au déplacement des enfants;
2. participant à la sélection de l'équipement spécial pour la récréation qui, de préférence, ne doit pas faire partie de l'équipement d'EP;
3. agissant comme conseiller auprès du surveillant de récréation grâce à sa formation spéciale en développement physique des enfants;
4. contribuant à l'établissement d'un plan de récréation pour toute l'année;
5. aidant à la compilation de plans d'activités pour la récréation;
6. intégrant les domaines et les objectifs éducatifs du cours d'EP dans le plan de récréation;
7. participant au conseil consultatif de parents pour veiller à la création d'un environnement sain et actif.

Concierge

L'équipement mobile atterrit généralement sur les toits. L'équipement fixe et les terrains ont souvent besoin d'être remis en état. Le concierge et le personnel d'entretien sont essentiels à la création d'écoles saines et actives en faisant leur part pour la récréation.

Parent

Il faut que les parents soient informés du rôle de la récréation. Il est important de leur adresser une lettre au début de l'année scolaire leur expliquant le point de vue de l'école (voir l'ébauche de lettre en annexe). Si des parents bénévoles sont disponibles, cela peut les inciter à offrir leurs services.

Il est utile aussi d'offrir des possibilités de formation. Le programme *High Five* accompagné des principes du développement en santé de l'enfant est un merveilleux point de départ.

Conseil consultatif de parents

Le conseil consultatif de parents (CCP) a un impact direct sur l'école et sur sa composante la plus importante, c'est-à-dire les élèves.

Généralement, le CCP collabore directement avec le directeur d'école, avec la commission scolaire et avec le personnel de l'école. Un CCP très engagé a été associé à de meilleurs résultats aux évaluations de mathématiques et de compétence linguistique à une plus grande satisfaction des élèves et des parents, et à moins d'abandon scolaire. Une éducation de qualité et un environnement sain sont essentiels à la participation du CCP.

L'activité physique est un moyen d'atteindre bien des objectifs de santé, mais elle permet aussi d'atteindre les objectifs éducatifs prévus par les programmes d'études d'éducation physique et d'éducation à la santé (EP/ES).

Le savoir-faire physique est fondamental pour que les enfants soient physiquement actifs à l'école, pendant la récréation et pendant les activités parascolaires. Au Canada, tous les programmes d'EP/ES sont conçus pour que le savoir-faire physique constitue un objectif éducatif – tout comme le calcul et l'alphabétisme.

Il faut commencer par faire en sorte que l'activité et le savoir-faire physiques soient à l'ordre du jour du CCP et que le CCP soit également un conseil consultatif en matière d'activité physique. Au début, il est important :

1. que l'activité physique soit un point permanent à l'ordre du jour du CCP;
2. d'obtenir le soutien du directeur d'école;
3. d'inviter l'enseignant d'EP, le spécialiste en EP, ou l'enseignant travaillant en classe et responsable de l'EP, aux réunions du CCP :
   a. pour mieux faire comprendre aux parents les objectifs du programme d'EP/ES;
   b. pour savoir qui ne profite pas des occasions de faire de l'activité physique à l'école - les programmes existants (comme les sports d'école) conviennent à beaucoup d'enfants mais pas à tous -; souvent, ceux et celles qui risquent le plus d'adopter des comportements malsains (sédentarité et surconsommation alimentaire) sont ceux et celles qui ne participent pas;

4. de faire en sorte que la récréation soit une occasion d'activité physique dans toutes les écoles élémentaires. L'ajout d'équipement mobile, des terrains bien entretenus et dotés de lignes et autres marques, ainsi que la formation de bénévoles peuvent considérablement améliorer la récréation et en faire quelque chose d'amusant, sans danger et synonyme d'activité;
5. de discuter du rôle de l'EP dans l'acquisition du savoir-faire physique parmi les enfants ainsi que de la façon dont l'école et la communauté environnante (loisirs, sports, etc.) peuvent aider à atteindre les objectifs éducatifs;
6. de bien se nourrir pour un mode de vie actif—souvent, les écoles se concentrent sur une bonne alimentation, laquelle est importante pour un mode de vie sain à condition qu'elle s'accompagne tous les jours d'AP suffisante pour l'enfant;
7. d'examiner ce qui se passe dans d'autres provinces et écoles, et de choisir un élément qui, selon vous, pourrait s'appliquer dans votre école.

Manitoba Association of Parent Councils

La Manitoba Association of Parent Councils organise des réunions pour améliorer la qualité de l'expérience scolaire. Elle peut adopter des résolutions se rapportant à la récréation.

http://www.mapc.mb.ca

La Manitoba Physical Education Teachers Association (MPETA) et la Manitoba Physical Education Teachers Supervisors (MPESA)

1. appuient les enseignants d'EP dans leur rôle qui consiste à créer une communauté scolaire saine et active, y compris pendant la récréation;
2. fournissent aux spécialistes d'EP des possibilités de formation dans le domaine du soutien à la récréation.

Supervision et leadership

Généralement, ce sont des enseignants ou des parents bénévoles qui surveillent la récréation. Généralement aussi, les surveillants de récréation reçoivent une formation destinée à améliorer la sécurité et à réduire l'intimidation.

La formation des surveillants de récréation devrait inclure le leadership en promotion de l'activité physique par le jeu – une expérience naturellement amusante.

Il est difficile de tenir compte à la fois de la sécurité et de l'intimidation dans le contexte d'une récréation où domine l'activité mais, sans formation au leadership en matière d'activité physique, il n'est pas possible de favoriser le développement physique des enfants à la récréation.

Blessures musculosquelettiques

L'activité physique est associée à un plus grand risque de blessures comme les coupures, les égratignures, les contusions, les saignements de nez, les foulures et les entorses. Des fractures et des commotions cérébrales se produisent régulièrement après un certain nombre d'heures d'activité. Il est important de diminuer le risque de blessures sans limiter les niveaux d'activité physique. Cela est possible en prenant quelques mesures, dont les suivantes :

- adoption d'un code de conduite pour les élèves pendant la récréation;
- adoption d'un code de conduite pour les surveillants de récréation;
- formation des animateurs de récréation à la promotion d'activités et de jeux peu organisés;
- explication et démonstration des jeux avant la récréation;
- entretien des terrains de jeux;
- mise à disposition d'équipement mobile (ballons, cordes) adapté au niveau de développement des élèves;
- création de zones où certaines activités sont autorisées.

Parents bénévoles

Les parents bénévoles se mettent à la disposition de l'école pour aider à la supervision. De toute évidence, ils font cela par bienveillance. La plupart ne sont pas formés aux méthodes de promotion du jeu, que celui-ci soit structuré ou non structuré. Il existe d'excellents programmes de formation pour animateurs d'activité physique qui incorporent la sécurité (blessures et intimidation) et la participation active en tenant compte des principes du développement sain de l'enfant. Pour offrir des récréations enrichies, il est fortement recommandé de former les parents

bénévoles au jeu. Après une formation au jeu, les parents bénévoles savent comment encourager la participation à des activités et des jeux organisés qui correspondent à chaque niveau scolaire. Une telle formation leur donne des idées d'activités et de jeux qui sont inclusifs et axés sur la participation.

L'une des meilleures façons de favoriser le leadership en matière d'activité physique pour enfants consiste à suggérer l'accréditation au programme *High Five* (www.highfive.org).

Au minimum, le parent bénévole ou l'enseignant responsable de la supervision de la récréation doit être formé à la promotion du jeu et connaître suffisamment de jeux ou activités se pratiquant avec l'équipement dont les enfants disposent pendant la récréation.

Enseignants

Les enseignants qui surveillent les récréations doivent suivre une formation de base en jeu, car elle leur permet d'acquérir des compétences en leadership de façon à encourager le jeu au moyen d'activités et de jeux peu organisés. Un grand nombre de ressources en ligne proposent toute une gamme d'activités et de jeux peu organisés pour la récréation. Le programme *High Five* (www.highfive.org) offre de nombreuses idées de jeux ainsi qu'une formation de base sur la promotion du jeu à la récréation pour différents groupes d'âge. De plus, ce type de formation est utile pour les pauses d'activité physique et pour les récréations en salle de classe.

Enseignants d'EP

L'enseignant d'EP a reçu une formation spécialisée pour animer des activités et des jeux adaptés à un certain groupe d'âge. Il peut donc aider à enrichir l'environnement de la récréation, aider à élaborer des plans d'activités pour la récréation, aider à former le personnel et les bénévoles, et donner des conseils sur l'équipement de récréation. Nous ne recommandons pas de choisir l'enseignant d'EP comme principal surveillant de récréation.

Animateurs de loisirs

Certaines écoles ont choisi de faire appel à des animateurs de loisirs comme assistants scolaires, pour qu'ils surveillent le jeu pendant les récréations. Ces personnes ont généralement suivi une formation en leadership dans le domaine du jeu, comme celle qui est offerte par le programme *High Five*.

Plan de récréation

La récréation ne doit pas être un après-coup. Le nombre de récréations, et les heures, sont connus d'avance. On sait qu'environ 30% des récréations se dérouleront à l'intérieur. Il est essentiel de planifier pour offrir une récréation enrichie, que celle-ci se passe à l'extérieur, dans le couloir, au gymnase ou dans la salle de classe.

Plan annuel

En matière de planification d'événement, la première étape consiste à organiser la réunion de planification elle-même et à inviter le personnel approprié, ce qui devrait se produire bien avant le début de l'année scolaire. La première année, cela nécessitera plus de temps mais, à mesure que les meilleurs éléments du plan se répéteront, il en faudra de moins en moins.

La réunion de planification devrait permettre de dresser un calendrier de récréation pour toute l'année. Elle peut aussi servir à établir ce qui suit :

1. un code de conduite pour la récréation;
2. un tableau d'affichage ou bulletin de récréation :
   a. code de conduite incluant des méthodes pour résoudre les différends (roche-papier-ciseaux);
   b. principaux événements de récréation;
   c. programme journalier de récréation;
   d. plan des aires de jeux;
3. une lettre explicative destinée aux parents sur le plan de récréation;
4. un processus permettant aux élèves de faire des suggestions pour la récréation.

Il est possible de planifier les principaux événements de récréation, notamment les suivants :

- semaine de la récréation :
  - semaine célébrant le rôle du jeu pendant la récréation;
  - tout ce qui peut amuser les enfants pendant la récréation;
- semaine des jeux de récréation :
  - semaine pendant laquelle on présente de nouveaux jeux ou on privilégie les anciens jeux;
  - une telle semaine peut être organisée plusieurs fois par an sur plusieurs récréations;
  - l'enseignement de jeux et de conduites acceptables est un élément critique du succès de la récréation qu'il ne faut pas laisser au hasard;

- défi du podomètre à la récréation :
  - semaine pendant laquelle il faut compter le nombre de pas effectués pendant la récréation et essayer d'atteindre un objectif pour l'école;
- semaine de la motricité à la récréation :
  - semaine d'activités sur le thème du savoir-faire physique et faisant appel à la motricité dans le contexte d'une course d'obstacles;
- récréation sur le thème de la corde à sauter;
- festival d'hiver :
  - semaine consacrée à des activités et des jeux amusants dans la neige;
- journal de récréation :
  - pendant une semaine ou un mois, tenue en classe d'un journal relatant les expériences vécues pendant la récréation.

Plan journalier

Il faut établir un programme de récréation tous les jours. Il peut être simple au début, sans prévoir d'événement majeur, et il doit indiquer ce qui suit :

1. les surveillants;
2. les élèves ou adultes animateurs;
3. les élèves responsables de l'équipement;
4. les motifs des jeux ou activités;
5. l'équipement disponible;
6. les aires prévues pour les activités;
7. le plan de rechange pour la récréation à l'intérieur;
8. les liens avec le programme d'EP.

Un programme journalier doit prévoir la rotation de l'équipement, la rotation des jeux et des activités, ainsi que des activités et de l'équipement adaptés à la saison.

Récréation à l'intérieur

La récréation à l'intérieur peut prendre bien des formes différentes. Elle peut se dérouler dans un gymnase, dans les couloirs et dans la salle de classe. Cela dépend de l'école et des possibilités en matière de surveillance.

Le gymnase n'est peut-être pas l'endroit à envisager pour la récréation, car celle-ci risque de perturber l'installation de l'équipement prévu pour les cours. Par conséquent, il faut penser à des façons originales d'organiser la récréation pour que les élèves puissent jouer en salle de classe ou dans les couloirs.

Heureusement, l'organisation d'une pause d'activé physique en classe est semblable à l'organisation d'une récréation à l'intérieur. De nombreuses ressources sur Internet font la promotion des pauses d'activité physique en classe (ex. : Instant Recess).

Si quelqu'un veut utiliser les couloirs, une rotation des classes peut permettre d'éviter l'entassement des élèves. Cela signifie que, lors d'une rotation, certaines classes disposent des couloirs et, simultanément, certaines classes font la récréation en classe. En sachant qu'environ 50 récréations se déroulent à l'intérieur, toutes les classes pourront ainsi jouer à des jeux et faire des activités dans les couloirs, ou bien elles choisiront peut-être les activités qui les intéressent le plus.

Il est possible d'utiliser toutes sortes d'articles simples pour une activité en classe, notamment les suivants :

- gobelets empilables;
- foulards pour jongler;
- fiches géantes pour marche de relais;
- repères au sol en vinyle (lettres de l'alphabet ou numéros);
- cerceaux en plastique;
- échelles en tissu;
- blocs en mousse et sacs à fèves avec boîte de récupération.

Chaque classe peut être équipée d'une trousse de récréation ou d'activité physique à l'intérieur.

Transformer le couloir en milieu enrichi

On peut tout à fait poser du ruban adhésif au sol et dessiner des marelles, des échelles et des lignes pour jeux simples. On peut aussi peindre les murs de façon à créer des séquences de mouvements. D'ailleurs, si l'on enrichit l'espace des couloirs, le déplacement des enfants d'une classe à une autre peut être une occasion supplémentaire d'inculquer un bon comportement social et d'améliorer le savoir-faire physique lors d'une pause d'activité physique entre les cours. On peut organiser toutes sortes de jeux pour les changements de classe.

On peut marcher dans les couloirs selon un parcours délimité par des cônes, de sorte que l'élève exécute un mouvement différent entre les cônes (saut à cloche-pied, saut ordinaire ou même « suivre le guide »). Les enfants peuvent recueillir une paille pour chaque parcours effectué (« marche-paille » à l'intérieur). Cela s'inscrit tout à fait dans le cadre de l'amélioration de l'activité physique mais cela s'éloigne peut-être aussi de la notion de jeu. En tout cas, il est certain que les enfants seraient contents de faire cette expérience de temps en temps.

Plan d'activités pour la récréation

Voici un exemple de plan d'actitivés pour la récréation un jour d'hiver. Un classeur rassemblant les plans de récréation est utile lorsque les nouveaux surveillants.

Récréation du matin

1. jeu libre avec équipement mobile sélectionné (boîte d'hiver)
2. jeu libre avec jeux d'hiver du mois que les élèves ont appris

   Objectifs des adultes :

   - jeu autonome pour améliorer le savoir-faire physique et exposition à l'activité physique dans la neige;
   - occasion d'interactions sociales et travail d'équipe sous forme de jeux.

   Enfants :

   - en faisant des activités de façon autonome, ils vont peut-être choisir librement de participer aux jeux.

Récréation du midi

1. piétinement de la neige et soccer dans la neige où tout le monde marque un but
2. possibilités de ne pas participer, à condition d'utiliser de l'équipement mobile dans une zone d'activité

Objectifs des adultes :

- améliorer la condition physique – force et endurance, santé cardiovasculaire;
- améliorer le savoir-faire physique tout en se déplaçant dans la neige;
- faire de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.

Enfants :

- libres de piétiner la neige de la façon dont ils veulent ou à leur propre rythme;
- jeu très peu structuré auquel les enfants participent quand ils veulent;
- possibilités de ne pas participer, à condition d'utiliser l'équipement fourni dans une zone d'activité enneigée.

Récréation de l'après-midi

1. Marche-paille — il s'agit de marcher en suivant un parcours en boucle délimité par des cônes — les pailles sont distribuées pour chaque parcours effectué (max. de trois pailles).

   Objectifs des adultes :

   - Accroître les niveaux d'activité physique des enfants (effectuer plusieurs parcours);
   - Augmenter le savoir-faire physique des enfants (choix de mouvements différents entre les cônes).

   Enfant :

   - peut choisir différents mouvements pour parcourir les sections du circuit;
   - peut choisir le nombre de circuits qu'il veut parcourir;
   - peut choisir de se faire accompagner.

Bilan de fin d'année

Il faut organiser une réunion annuelle pour parler des questions se rapportant spécifiquement à la récréation, notamment :

- configuration de la récréation;
- questions d'entretien des terrains :
  - lignes et marques;
  - identification des zones;
  - équipement fixe;
- besoins en équipement mobile :
  - idées de nouvel équipement;
  - remplacement de l'équipement usé;

- exigences en matière de formation :
  - nouvelles façons d'inciter au jeu :
    - messages positifs;
    - être soi-même actif (active);
  - nouveaux jeux;
  - identification et rotation des élèves animateurs d'activités;
- liens avec le programme d'éducation physique;
- inventaire des activités de récréation à l'intérieur :
  - récréation en classe;
  - récréation dans les couloirs.

Configuration de la récréation

Le personnel doit observer les récréations en automne, en hiver, au printemps et en été pour déterminer les tendances générales en matière d'activité :

1. Quelle partie du terrain de jeux est utilisée? Quelle partie n'est pas utilisée?
2. Déterminer les activités qui ont lieu et celles qui n'ont pas lieu mais qui devraient se dérouler.
3. Où se trouve la zone d'inactivité? Envisager la création de zones réservées à des activités différentes (zone de saut à la corde, marquage pour le jeu des quatre coins, etc.) en fonction des tendances naturelles. Étant donné que ces zones vont changer avec les saisons, pensez à observer également les récréations en hiver.

Les enfants devraient participer au processus, car cela les incite à s'engager et aussi, ils ont souvent de très bonnes idées.

Jeux de récréation

Toutes sortes de jeux et d'activités de récréation existent en ligne, sur DVD et dans les livres. Les écoles peuvent constituer un classeur de ressources ou bien un répertoire en ligne de jeux et d'activités. Le plus important est de faire en sorte que les animateurs sachent faire la promotion des jeux, ce qui signifie qu'ils doivent eux-mêmes en avoir fait l'expérience. Ils doivent aussi connaître des activités pouvant être adaptées en fonction de l'équipement disponible pendant les récréations.

Il est essentiel d'apprendre des jeux et activités, et de savoir en faire la promotion pour assurer le succès de la récréation. Vous trouverez ci-après une section de ressources sur les jeux recommandés pour la récréation. Il faut organiser des journées de perfectionnement professionnel pour enseigner des jeux aux surveillants et leur expliquer les interactions appropriées, entre adultes et enfants, qui incitent au jeu.

Ressources sur les jeux et activités de récréation

Ressources d'Écoles en santé en mouvement, podomètres, programme de prêts pour géocachette, équipement
www.manitobainmotion.ca/schools (en anglais)

Jeux Push to play
www.sk.bluecross.ca/push2play (en anglais)

Conseils pour que la récréation soit un succès
www.playworks.org/make-recess-count/parents/six-tips (en anglais)

Jeux pour la récréation
www.playworks.org/games (en anglais)

Aménagement de la cour d'école
www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/index.asp?page=fiche5

Équipement et jeux
www.ciraontario.com/content/RecessRevival.pdf (en anglais)

Document de procédure pour la récréation
www.montgomeryschoolsmd.org/uploadedFiles/schools/maryvalees/about/pbis/Cougar_Code_Outline(2).pdf (en anglais)

Surveillants de récréation
www.recessguardians.com/games.html

Jeux
www.movementskillsmanitoba.com/index.html

Anciens jeux d'école
www.ciraontario.com/content/downloads/ActivePlaygrounds.pdf (en anglais)

DVD Games with a Purpose, Coaching Manitoba
www.coachingmanitoba.ca/page.php?id=112 (en anglais)

Autres jeux, Coaching Manitoba
www.coachingmanitoba.ca/page.php?id=112 (en anglais)

Action schools BC playground circuits
www.actionschoolsbc.ca/Content/Quick%20Links/ASBC%20Playground%20Circuits.asp (en anglais)

Chicago Recess Readiness Guide – Chicago Public Schools
http://cps.edu/News/Newsletter/Documents/Recess%20Readiness%20Guide%20-%20A%20Comprehensive%20Guide%20to%20Effective%20Recess%20Implementation%20(v1.0%20-%208.3%20-%20FINAL)%20(1).pdf (en anglais)

Aménagement du lieu de récréation

Le lieu de récréation à l'extérieur (cour d'école) inclut les espaces libres (surface recouverte d'herbe, de gravier ou d'asphalte), les structures de jeux et autre équipement fixe (arceaux de basket-ball, ballons captifs, etc). En hiver, une partie de cet équipement devient inutilisable et on peut se servir de la neige pour construire des éléments de jeu dans la cour d'école (buttes, patinoires, etc.).

Des données solides et de nombreuses anecdotes attestent l'idée selon laquelle l'équipement mobile et les marques ou tracés renforcent l'activité physique pendant la récréation.

Équipement mobile

L'équipement mobile se présente sous toutes sortes de formes et il n'existe pas de trousse de récréation idéale. Le contenu de la trousse ne devrait pas provenir de l'équipement d'EP. Il doit être distinct, ce qui exige un budget également séparé. Il est important de songer à l'entreposage des articles. Il consiste généralement en de grandes boîtes en plastique sur roues, de grands sacs d'équipement, de chariots-cages, etc. Les contenants doivent être faciles à déplacer, à vider et à remplir. Il faut aussi que leur contenu puisse être facilement vérifié. Une liste d'articles devrait également être fixée sur chacun d'eux.

Normalement, les trousses contiennent des articles comme les suivants :

- ballons de basket-ball;
- ballons de volley-ball en caoutchouc;
- disques volants;
- ballons de soccer en mousse;
- ballons de football en mousse;
- balles en caoutchouc;
- marbres ou coussins en caoutchouc;
- cônes;
- courtes cordes à sauter;
- longues cordes à sauter;
- cerceaux;
- craies de trottoir.

Toutes les écoles ***en mouvement*** inscrites ont reçu une boîte remplie d'équipement, qui peut faire partie de votre trousse de récréation.

Consultez le site de Action Schools BC à **www.actionschoolsbc.ca/Images/Top%20Menu/ Classroom%20Action%20Bin%20%28K%29.pdf** (en anglais), pour voir un modèle de liste d'articles pouvant faire partie de votre boîte d'équipement.

Lignes et marques

On a constaté que l'ajout de marques colorées sur les surfaces asphaltées et sur les murs, pour les activités ou les jeux, améliorait l'expérience des enfants pendant la récréation. Ainsi, on peut dessiner le jeu des quatre coins, des lignes numérotées, le jeu de la marelle (avec et sans balle), un cercle à usages multipes, des cibles sur de grands murs, des lignes pour le lancer de sacs à fèves, des carrés numérotés, des lignes de poutre d'équilibre, des échelles permanentes, etc. Des repères mobiles comme des cônes et des piquets sont aussi très utiles pour délimiter des zones ou des parcours d'activité (itinéraire de marche ou de course, circuit d'activités ou course d'obstacles).

Terrains

La règle générale est la suivante : plus il y a d'espaces verts et mieux c'est. Il faut entretenir les terrains et faire en sorte qu'ils n'aient pas de touffes ni de fissures. Il est parfois utile de délimiter les parcours avec des cônes ou des piquets pour les séances d'activité à la récréation.

En hiver, on peut se servir de la neige pour former des buttes d'une hauteur ne dépassant pas un mètre (pas de collines et éviter les forteresses). Les élèves peuvent aussi piétiner la neige pour former d'excellents terrains de soccer. On peut recouvrir certaines parties du terrain d'une petite couche d'eau et créer ainsi des surfaces gelées pour des parties de curling avec des petits seaux. On peut jouer à beaucoup de jeux dans la neige, notamment au cricket ou au soccer; on peut aussi faire rouler des boules de neige, faire des sculptures, de la raquette, etc.

Podomètres à la récréation

Dans une école, le fait d'avoir des trousses à podomètres pour salle de classe présente de nombreux avantages. Ces appareils sont très utiles pour apprendre en cours d'EP et pour faire un suivi général de l'activité physique des élèves pendant la journée d'école (en incluant des éléments de science, de calcul, d'éducation physique et d'éducation à la santé), et ils sont aussi utiles dans le contexte de la récréation.

Porté à la ceinture, le podomètre moderne utilise un dispositif électronique pour compter le nombre de pas effectués. Attention – tous les podomètres ne se ressemblent pas. Les anciens podomètres possèdent, à l'intérieur, un dispositif mécanique de la taille d'un bonbon (*jellybean*) qui sert à calculer le nombre de pas. Ces vieux podomètres mécaniques ne sont pas aussi précis que les nouveaux podomètres électroniques. Ils ne comptent pas les pas effectués lentement. Ils caculent des nombres de pas différents selon que vous portez l'appareil du côté droit ou du côté gauche. En acquérant, pour vos élèves, des podomètres qui se fixent correctement et qui calculent correctement, vous éviterez les frustrations.

Vous pouvez obtenir des podomètres électroniques dans des trousses d'excellentes qualité pour la salle de classe. Consultez le site **www.manitobainmotion.ca** ou **www.stepscount.com**.

Quelles classes peuvent utiliser des podomètres?

Les podomètres conviennent bien aux élèves à partir de la 4e année. Toutefois, les élèves de 2e et de 3e années peuvent aussi s'en servir pour une seule récréation ou même une seule journée d'école.

Comment utiliser un podomètre à la récréation?

Pendant la récréation, il vaut mieux confier les podomètres aux élèves d'une seule classe. Les enseignants doivent expliquer aux enfants en classe comment se servir des appareils. Il vaut mieux apprendre à se servir d'un podomètre pour la première fois dans le gymnase ou dans le couloir. Apprenez aux élèves à le fixer à leur pantalon ou autre vêtement, puis expliquez-leur comment le régler à **zéro**. Ensuite, demandez-leur de faire 20 pas (en comptant tout bas). Ils doivent ensuite ouvrir l'appareil et voir combien de pas il a effectivement comptés. Si le compte est proche de 20, c'est que vous savez vous servir de l'appareil.

Demandez aux enfants de remettre le podomètre à zéro juste au début de la récréation (généralement à l'intérieur). Puis, demandez-leur combien de pas ils peuvent exécuter pendant la récréation.

Il est parfois utile de calculer le nombre de pas effectués par l'ensemble des élèves pendant la récréation et de convertir ce nombre en distance (parcourue

collectivement). Vous pouvez proposer un défi à la classe de façon que les élèves se rendent à un endroit (fassent le tour du monde à pied – ce qui est ambitieux; aillent dans une autre ville; traversent un lac, etc.). Calculez le nombre total de pas effectués par l'ensemble des élèves et convertissez ce nombre en distance parcourue. Sur plusieurs récréations, vous pouvez suivre les progrès de la classe sur une carte – et en profiter pour enseigner des notions de calcul et de géographie.

Renseignements utiles : Vous pouvez faire une estimation de la longueur des pas d'une personne en multipliant simplement sa taille par 0,4. Par conséquent, la longueur des pas d'un enfant de dix ans qui mesure un mètre est estimée à 0,4 mètre.

Élève	Pas
1	650
2	1253
3	1710
4	845
5	555
6	490
7	902
TOTAL	6 405
TAILLE MOYENNE	1,1
LONG. MOY. DES PAS	0,44
DISTANCE (KM)	2,8

Défis du podomètre

Organisés chaque année, les défis du podomètre sont pratiques pour encourager l'activité physique. Une école peut se donner comme objectif collectif de faire le tour du monde à pied pendant la récréation. Un certain niveau de compétitivité est autorisé (mais pas entre les classes). Voici un exemple de défi du podomètre auquel se sont livrées trois écoles dans trois pays différents au cours d'une période de 16 semaines. Le défi a pris fin quand les trois écoles sont parvenues à parcourir la circonférence de la Terre. Vous pouvez facilement constater qu'il en a résulté un accroissement considérable de l'activité physique. Le nombre de pas recommandé pour les enfants doit être supérieur à 15 000 par jour. Il n'est pas nécessaire que vos défis durent aussi longtemps que celui qui est présenté.

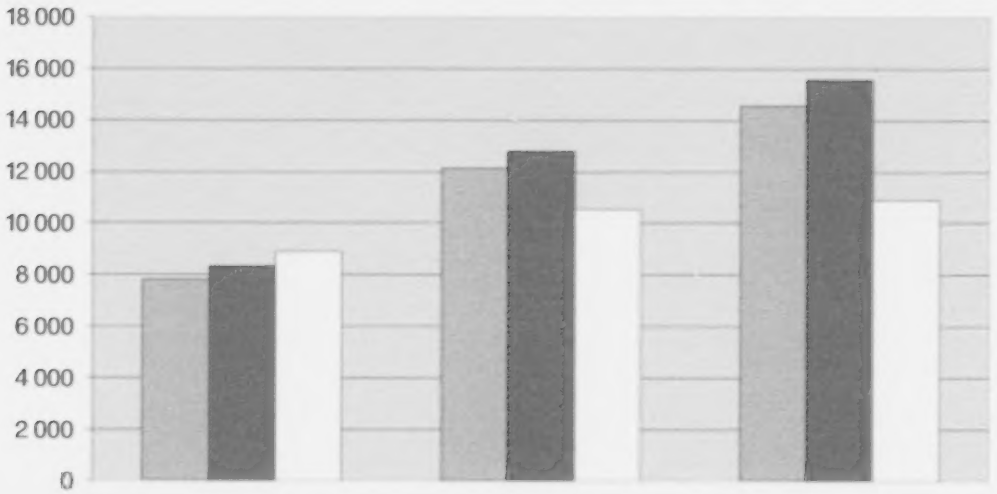


Figure 6. Défi du podomètre consistant à faire le tour du monde à pied en 16 semaines. Les barres regroupées représentent le début, le milieu et la fin du programme. Trois écoles ont participé au défi : une en Suède, une aux États-Unis et une au Canada. Tous les jours, les élèves de 6e année ont porté leurs podomètres et calculé le nombre de pas effectués à l'école. Dans l'école américaine et dans l'école canadienne, cela s'est traduit par une augmentation du nombre de pas, qui est passé de 8 000 à plus de 14 000 par jour.

Introduction à la récréation

Voici les principales mesures à prendre pour offrir une récréation enrichie.

1. Acheter de l'équipement mobile (ballons, cordes, etc.) avec un budget spécial pour la récréation. Demander les conseils de l'enseignant d'EP sur l'équipement approprié.
2. Acheter un contenant amovible (chariot, bidon en plastique sur plateau roulant, sac, cage sur roues) pour entreposer l'équipement. Trouver un lieu d'entreposage. Adopter une méthode pour que les élèves rangent l'équipement à la fin de la récréation.
3. Établir un code de conduite pour la récréation et demander aux enseignants de l'expliquer en classe.
4. Faire en sorte que les surveillants de récréation soient formés à la promotion de jeux et d'activités pouvant être exécutés avec l'équipement (fixe et mobile) prévu pour la récréation. Cet apprentissage peut se dérouler en moins d'une heure.
5. Constituer un classeur de jeux et d'activités de récréation. Ce classeur devra renfermer des plans d'activités (sur une seule feuille) pour une récréation typique.

6. Enseigner les jeux de récréation aux élèves pendant les heures de cours.
7. Proposer aux enseignants des jeux et activités d'intérieur pouvant se dérouler en classe ou dans les couloirs, pour les jours où la récréation se passe à l'intérieur.
8. Faire en sorte que la récréation soit sans danger et qu'aucun incident d'intimidation ne se produise pendant cette période. La récréation doit être amusante et axée sur l'activité physique.

POINT ESSENTIEL

Apprenez des jeux et des activités, à la fois pour les récréations à l'extérieur et pour les récréations à l'intérieur. Prévoyez de l'équipement mobile. Soyez encourageant(e).

Date

Madame, Monsieur,

L'année scolaire a commencé et c'est une excellente occasion pour vous parler de notre plan d'enrichissement de la récréation.

La récréation constitue une partie importante de la journée de votre enfant et nous nous efforçons d'offrir à tous les élèves de l'école un milieu de récréation enrichi.

La récréation est une période de jeu mais c'est aussi une occasion de développer des habiletés sociales, intellectuelles, émotionnelles et physiques! On sait qu'une récréation active permet d'améliorer le comportement de l'enfant en classe et aussi de réduire les incidents négatifs, notamment les cas d'intimidation. On sait aussi qu'elle offre de nombreux avantages sur les plans physique (motricité), intellectuel (résolution de problèmes) et émotionnel (estime de soi).

Nos surveillants de récréation ont été formés pour lutter contre l'intimidation et aussi pour inciter au jeu et encourager la participation à des activités peu structurées. Nous tenons à vous faire savoir que nous ne recourons pas à la suppression de la récréation pour punir les élèves ni pour leur faire faire des devoirs.

Nous vous demandons de nous aider à faire en sorte que la récréation soit amusante, sécuritaire et active pour votre enfant. Il vous suffit par exemple de demander à votre enfant quelle a été son expérience à la récréation. Nous joignons à cette lettre un code de conduite que nous vous demandons également de lire.

Cette année, notre plan de récréation prévoit notamment ce qui suit :

Insérez ici les améliorations que vous proposez pour la récréation ... Il suffit d'en mentionner quelques-unes seulement. Voici quelques exemples :

- Récréation avant le dîner (récréation inversée);
- Plan indiquant les zones d'activité pendant la récréation (à joindre si vous en avez un);
- Nouvel équipement mobile comme des balles et des cordes;
- Ambassadeurs de récréation (enfants de 5e année chargés de s'occuper de l'équipement et des jeux);
- Semaine des jeux de récréation;
- Nouvelles marques sur l'asphalte (quatre coins, marelle, etc);
- Carnaval d'hiver;
- « Marche-paille »;
- Récréation sur le thème de la corde à sauter;
- Plan d'activités pour récréation à l'intérieur (gobelets empilables, activités de couloir, etc).

Nous vous invitons à nous fournir vos commentaires sur la récréation, à assister aux récréations et, si votre temps le permet, à participer à l'amélioration des récréations de notre école au sein du conseil consultatif de parents.

Veuillez croire, Madame, Monsieur, à notre soutien actif.

_____ _____

Directeur ou directrice Conseil consultatif de parents

Manitoba *en mouvement*

300, rue Carlton, 2e étage
Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
Tél. : 204-945-3648
Sans frais : 1-866-788-3648
Téléc. : 204-948-2366
Courriel : inmotion@gov.mb.ca
www.manitobainmotion.ca